

2018/10

Fit-One 横浜関内駅前店 スタジオプログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
10:00	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	
10:30		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット	10:30(20) 姿勢リセット	10:30(20) 姿勢リセット	
11:00	★ 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度 ■■■□	★ 11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度 ■□□	★ 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度 ■■■□	★ 11:00(30) アクティブピラティス	★♥ 11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度 ■□□	★ 11:00(60) アクティブピラティス	
11:30						★ 11:00(60) ベーシックフロー ヨガ 小島 温度 ■■■□	
12:00	♥ 12:15(45) ビギナーエアロ 進藤 温度 ■□□	★ 12:15(60) モナリザエクササイズ 古森 温度 ■□□	★ 12:15(45) トレーニング説明会	★♥ 12:15(45) ビューティー ボディーメイク 奈子 温度 ■□□	★ 12:10(20) 姿勢リセット	★ 12:30(45) ZUMBA 宮路 温度 ■□□	
12:30					★ 12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度 ■□□		
13:00						13:00(20) 姿勢リセット	
13:30	★ 13:15(60) ダイエットヨガ 進藤 温度 ■□□	★♥ 13:45(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□	★ 13:15(20) 姿勢リセット	★ 13:15(60) ピラティス 金田 温度 ■□□		★ 13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度 ■■■□	
14:00			★♥ 13:45(30) アクティブピラティス	★ 13:45(30) アクティブピラティス	★♥ 13:45(20) 姿勢リセット	★ 13:30(45) トレーニング説明会	
14:30	★ 14:30(60) パレトン 鶴岡 温度 ■□□			★♥ 14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□	★♥ 14:15(60) パワーヨガ 鶴岡 温度 ■□□		
15:00					★ 14:15(45) トレーニング説明会		
15:30						15:00(45) パレトン 宮路 温度 ■□□	
16:00	平日 16:00~17:00 クローズ						★ 15:15(60) パレトン 鶴岡 温度 ■□□
16:30						★ 16:00(60) ビューティー ボディーメイク 山口 温度 ■□□	
17:00						★ 16:30(60) ハタヨガ LELA 温度 ■■■□	
17:30	★ 17:30(20) 姿勢リセット	★ 17:30(20) 姿勢リセット		★ 17:30(20) 姿勢リセット		★ 17:00(20) 姿勢リセット	
18:00	★ 18:00(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度 ■□□	★ 18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度 ■□□	★ 18:30(30) アクティブピラティス	♥ 18:15(45) 協栄シェイプボクシング 田中 温度 ■□□	★ 18:15(60) パレトン 鶴岡 温度 ■□□	★ 18:00(60) ピラティス 進藤 温度 ■□□	
18:30					★ 18:15(30) アクティブピラティス	★ 18:00(45) トレーニング説明会	
19:00	★ 19:15(60) 骨盤調整EXヨガ 古森 温度 ■□□	★♥ 19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度 ■□□	★♥ 19:15(45) トレーニング説明会	♥ 19:15(60) ビューティーダンス 小島 温度 ■□□	★ 19:00(20) 姿勢リセット	★♥ 19:15(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□	
19:30	★ 19:15(30) アクティブピラティス						
20:00							
20:30	★ 20:30(60) モナリザエクササイズ 古森 温度 ■□□	★ 20:30(60) ウーマンズヨガ 菅 温度 ■□□		★ 20:30(60) ピラティス 奈子 温度 ■□□	★ 20:30(30) アクティブピラティス	★♥ 20:45(45) ヒートアップボディ 奈子 温度 ■□□	
21:00					★ 20:45(45) トレーニング説明会		
21:30							
22:00							
平日のご利用時間は22:30まで						<p>★バス・スタジオ・マットが必要なし</p> <p>♥シューズが必要なし</p> <p>◆フロントにお集まりください</p> <p>★土曜日のご利用時間は21:00まで</p> <p>◆整理券と記載のレッスンを参加の際はフロントにございます整理券をお持ちください。</p> <p>定員-DETOX【20名】 OPEN【10名】 トレーニング説明会【3名】</p> <p>◆温度表記のないレッスンは常温となります。</p>	
						~金曜日休館日~	